

1月らくトレのご案内

8・15・22・29 日(火)

場所：西花苑コミュニティスタジオ

時間：10:10～11:00

50 分間のらくに身体を動かすトレーニング！！それかららくトレです。気持ちよく身体をほぐしながら、肩こり解消運動やロコモ体操(運動機能低下防止)を取り入れ無理なく自分のペースで運動できます。



 Seikaen Community